

Estrela Xtreme Triathlon 2023, por Nuno Nobre

Particpei pela 2ª vez nesta prova. A primeira foi em 2017 e foi mais um dia num cenário deslumbrante, que nos leva ao limite das nossas capacidades físicas e mentais.

Temperaturas altas para esta época do ano, que nos acompanharam durante grande parte do segmento de bicicleta e na totalidade do segmento de corrida, exigiram a todos os participantes uma grande gestão do esforço para conseguirem chegar ao fim da prova dentro do tempo limite.

Estar na linha de partida de um evento com esta dificuldade já é por si só uma demonstração de grande coragem para todos aqueles que compareceram na Lagoa do Rossim, para iniciar a prova no segmento de natação com 2 km.

No segmento da bicicleta, com 107 km e 2600d+, foi um sobe e desce constante "conquistar" a subida de Manteigas até à Torre, atravessando todo o Vale Glaciar e fazendo as subidas do Sabugueiro e Folgosinho com pendentes médias de 12%. Foi um grande desafio à nossa resiliência onde era fundamental uma boa gestão dos ritmos, alimentação e hidratação.

A prova terminou com um segmento de corrida com 21 km e 900d+ em modo Trail e com uma ascensão dos primeiros 10 km de extensão e uma descida por trilhos técnicos que nos levaram de regresso a Manteigas até à meta instalada no Parque da Várzea.

Mas todo este esforço é depois compensado pela presença da família na zona da chegada, que nos dá aquela motivação extra para concluir a prova.

Parabéns a todos os participantes nesta prova.

2000 mts: 37' (2'00"/100 mts)

T1: 5'38"

107 km (2600 mts D+): 4h58' (22,01 km/h)

T2: 4'10"

21 km (900 mts D+): 3h01' (8'22"/km)

Tempo final: 8h47'038 40° (57)

Classificação +46 anos: 14° (23)









